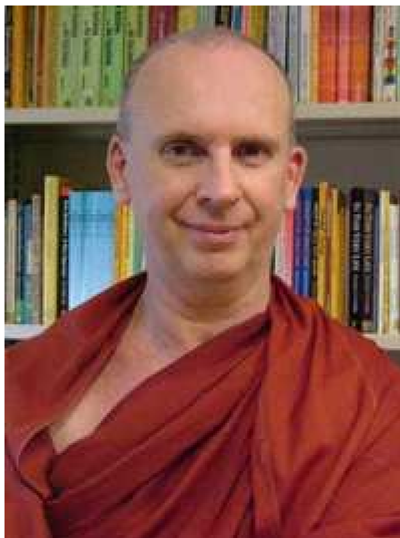
Bona Pregunta, Bona Resposta



Venerable S. Dhammika

Traducció al català Cesc Lluna 2015

Contingut

Pròleg

Aquest llibre va ser escrit per primera vegada en 1987 com una resposta al creixent interès que hi havia en el budisme entre els habitants de Singapur. Per a la meva sorpresa i alegria, va resultar ser molt reeixit. La Societat *Buddha Dhamma Mandala* de Singapur ha editat 30.000 exemplars i ha estat traduït a diversos idiomes incloent el Tàmil, Xinès i Nepalès. Les comandes d'exemplars han arribat des de llocs tan llunyans com Austràlia, Argentina i les Illes Seychelles. Al juliol d'aquest any, vaig visitar una llunyana ermita a la part alta del Himàlaia, a Ladakh per descobrir que l'abat no només havia llegit "Bona Pregunta, Bona Resposta", sinó que'l valorava molt. Tot això em va convèncer que els continguts i l'estil d'aquest petit llibre han cobert una significant demanda i que la seva revisió i ampliació podrien enriquir la seva importància. A això es deu aquesta nova edició. Aquells que desitgin reimprimir o traduir "Bona Pregunta, bona Resposta" ho poden fer sense requerir permís. No obstant això, si ens enviessin dos exemplars i ens informessin quants d'ells han estat impresos, ho apreciaríem.

Venerable S. Dhammika

Singapur 1991

1. Què és el budisme?

PREGUNTA: Què és el budisme?
RESPOSTA: La denominació budisme prové de la paraula "budhi" que significa "despertar" i és per això que el budisme és la filosofia del "procés de despertar". Aquesta filosofia té els seus orígens en l'experiència d'un home, Siddhartha Gotama, conegut com el Buda, el qual es va despertar a si mateix a l'edat de 35 anys. El budisme té ara 2.500 anys d'edat i al voltant de 300 milions de seguidors a tot el món. Fins fa un segle el budisme era, principalment, una filosofia asiàtica, però està conquerint cada vegada més seguidors a Europa, Austràlia i Amèrica.

PREGUNTA: Així doncs, el budisme és només una filosofia?
RESPOSTA: La paraula filosofia ve de dues paraules, "philo", que significa "amor" i "sophia" que significa "saviesa". Per tant la filosofia és l'amor per la saviesa o amor i saviesa, tots dos significats descriuen al budisme perfectament. El budisme ensenya que hauríem de tractar de desenvolupar la nostra capacitat intel·lectual íntegrament de manera que puguem tenir

un clar enteniment. També ens ensenya a conrear amor i bondat de manera que puguem ser com un veritable amic per a tots els éssers. Per tant, el budisme és una filosofia, però no només una filosofia. És la filosofia superior.

PREGUNTA: Qui va ser el Buda?

RESPOSTA: L'any 563 abans de Crist va néixer un bebè dins d'una família reial en el nord de l'Índia. Va créixer enmig de l'opulència i el luxe, però amb el pas del temps va descobrir que el benestar i la seguretat mundans no garanteixen la felicitat. Es va sentir profundament commogut pel patiment que veia al voltant i va resoldre trobar la clau de la felicitat humana. Quan va fer els 29 anys va deixar la seva dona i fill i va marxar a asseure's als peus dels grans mestres religiosos del seu temps i aprendre d'ells. Van ensenyar-li moltes coses, però cap d'ells sabia realment la causa del patiment humà ni com aquest podia ser superat. Eventualment, després de 6 anys d'estudi i meditació, va tenir una experiència en la qual tota la ignorància es va esfondrar i sobtadament va entendre-ho tot. Des d'aquest dia en endavant, va ser anomenat el Buda, el Despert. Va viure durant 45 anys més, temps en el qual va viatjar per tot el nord de l'Índia, ensenyant als altres el que havia descobert. La seva compassió i paciència van ser llegendàries i va tenir milers de seguidors. A 80 anys, vell i malalt, però encara feliç i en pau, va

morir finalment.

PREGUNTA: No va ser irresponsable per part del Buda el fet d'abandonar la seva esposa i fill?
RESPOSTA: No ha d'haver estat cosa fàcil pel Buda deixar a la seva família. Ha d'haver dubtat durant un llarg temps abans d'anar-s'en finalment. Però va haver de triar, dedicar-se a la seva família o dedicar-se al món sencer. Al final, la seva gran compassió va fer que es donés al món sencer. I el món sencer encara es beneficia del seu sacrifici. No va ser irresponsable. Potser va ser el sacrifici més significatiu que mai s'hagi fet.

PREGUNTA: El Buda està mort, per tant, com pot ajudar-nos?
RESPOSTA: Faraday, que va descobrir l'electricitat, està mort, però el que va descobrir encara ens beneficia. Lluís Pasteur, que va descobrir la cura a tantes malalties, està mort, però els seus descobriments mèdics encara salven vides. Lleonard da Vinci està mort, però el que ell va crear encara pot elevar-nos i delectar-nos. Homes nobles i herois poden haver estat morts durant segles, però quan llegim sobre les seves obres i fites, encara podem estar motivats a actuar com ells ho van fer. Sí, el Buda està mort, però 2.500 anys després els seus ensenyaments encara ajuden a la gent, el seu exemple encara inspira a la gent,

les seves paraules encara canvien vides. Tan sols un Buda té tanta influència segles després de la seva mort.

PREGUNTA: Era el Buda un déu?

RESPOSTA: No, no ho era. Ell no va dir mai que fos un déu, el fill d'un déu ni el missatger d'un déu. Va ser un ésser humà que es va perfeccionar a si mateix i va ensenyar que, si seguim el seu exemple, podríem perfeccionar-nos a nosaltres també.

PREGUNTA: Si el Buda no és un déu, per què la gent el venera?

REPOSADA: Hi ha diferents classes de veneració. Quan algú venera a un déu, el lloa, a ell o a ella, fent ofrenes i demanant-li favors en la creença que el déu escoltarà les seves lloances, rep les seves ofrenes i contesta les seves pregàries. Els budistes no es lliuren a aquest tipus de veneració. L'altra classe de veneració és quan demostrem respecte a algú o alguna cosa que admirem. Quan un mestre entra en una sala, deixem de parlar, quan coneixem a un dignatari li estrenyem les mans, quan es toca l'himne nacional, ens posem drets. Aquests són gestos de respecte i veneració i assenyalen la nostra admiració per les persones i coses. Aquesta és la classe de veneració que practiquen els budistes. Una estàtua del Buda, amb les seves mans descansant delicadament sobre la seva falda i el seu

somriure compassiu, ens recorda que hem d'esforçar-nos a desenvolupar pau i amor dins de nosaltres mateixos. El perfum de l'encens ens recorda la influència penetrant de la virtut, el llum ens recorda la llum de la saviesa i les flors, que aviat es marceixen i moren, ens recorden la no permanència. Quan ens inclinem de manera respectuosa, expressem la nostra gratitud al Buda per tot el que els seus ensenyaments ens ha donat. Aquesta és la naturalesa de la veneració budista.

PREGUNTA: Però jo he escoltat a algunes persones dir que els budistes veneren ídols...

RESPOSTA: Aquestes afirmacions només reflecteixen l'equivocació de les persones que les fan. El diccionari defineix un ídol com "una imatge o estàtua venerada com un déu". Com dèiem, els budistes no creuen que el Buda sigui un déu, llavors com poden creure que una peça de fusta o metall sigui un déu? Totes les religions usen símbols per expressar diversos conceptes. En el taoisme, el ying-yang és usat per simbolitzar l'harmonia entre els oposats. En el sikhisme, l'espasa s'usa per simbolitzar la lluita espiritual. En el cristianisme, el peix s'usa per simbolitzar la presència de Crist mentre que la creu s'usa per simbolitzar el seu sacrifici. I en el budisme, l'estàtua del Buda és usada per simbolitzar la perfecció humana. L'estàtua del Buda també ens recorda la dimensió humana en l'ensenyament

budista, i el fet que el budisme és antropocèntric, no teocèntric, i que hem de mirar cap a l'interior i no a l'exterior per trobar perfecció i enteniment. Per tant, no és correcte dir que els budistes veneren ídols.

PREGUNTA: Per què la gent fa tota classe de coses estranyes en els temples budistes?

RESPOSTA: Moltes coses ens semblen estranyes quan no les entenem. En comptes de prejutjar, hauríem de tractar de descobrir què signifiquen. No obstant això, és cert que les pràctiques budistes algunes vegades tenen els seus orígens en la superstició popular i no en els ensenyaments del Buda. Aquests tipus de fenomen no només es dóna en el budisme, també es produeix en altres religions. El Buda va ensenyar amb claredat i detalladament, i si alguns fallen a comprendre els seus ensenyaments, no se li pot donar la culpa al Buda. Hi ha una dita que fa:

> *Si una persona que està patint una malaltia no vol tractar-se, encara que hi hagi un metge a mà, no és culpa del metge que el pacient no millori. De la mateixa manera, si una persona està oprimida i turmentada per la malaltia de les impureses però no cerca l'ajuda del Buda, no és culpa del Buda. JN 28-9*

El budisme, ni qualsevol religió, no hauria de ser jutjat per aquells que no el practiquen com cal. Si volgués conèixer els veritables ensenyaments del budisme, llegeixi les paraules del Buda o parli amb aquells que l'entenen apropiadament.

PREGUNTA: Si el budisme és tan bo, per què alguns països budistes són pobres?

REPOSTA: Si per pobre vostè vol donar a entendre econòmicament pobre, llavors és veritat que alguns països budistes són pobres. Però si per pobre vostè vol dir pobra qualitat de vida, llavors potser alguns països budistes són molt rics. Els Estats Units d'Amèrica, per exemple, és un país econòmicament ric i poderós, però la taxa de delinqüència és una de les més altes del món, milions d'ancians són desatesos pels seus fills i moren de solitud en asils d'ancians, la violència domèstica i l'abús infantil són problemes majors. Un de cada tres matrimonis acaba en divorci i la pornografia és una indústria important. Rics en termes de diners però potser pobres en termes de qualitat de vida. Prenguem ara als països budistes tradicionals. Alguns són econòmicament subdesenvolupats, però els pares són honrats i respectats pels seus fills, les seves taxes de delinqüència són relativament baixes, gairebé no se sent parlar de divorci o suïcidi, la violència sexual, l'abús infantil, la

pornografia i la permissivitat sexuals no són comunes. Econòmicament subdesenvolupats, però potser amb una més alta qualitat de vida que la d'un país com els Estats Units d'Amèrica. Però encara si jutgem als països budistes només en termes econòmics, un dels països més rics i dinàmics econòmicament al món d'avui és Japó, on un gran percentatge de la població és budista.

PREGUNTA: Per què vostè sovint no vol sentir a parlar de les tasques caritatives fetes per budistes?

RESPOSTA: Probablement perquè els budistes no tenen necessitat de fer publicitat del be que fan. Fa alguns anys, el líder budista japonès Nikkho Nirwano va rebre el Premi Templeton pel seu treball en el foment de l'harmonia interreligiosa. Així mateix, un monjo budista tailandès va ser recentment distingit amb el prestigiós Premi Magsaysay a causa del seu excel·lent treball amb els drogoaddictes. El 1987, un altre monjo tailandès, Ven. Kantayapiwat, va ser guardonat amb el *Premi Noruec de la Pau dels Nens* pels seus molts anys de treball ajudant als nens sense llar a les àrees rurals. I no oblidem l'ampli treball social que *l'Ordre Budista Occidental* realitza entre els pobres a l'Índia; Han construït escoles, centres d'atenció infantil, dispensaris i petites indústries per tal d'auto subministrarse. Els budistes veuen l'ajuda als altres com una

expressió de la seva pràctica religiosa, exactament com ho fan altres religions, però creuen que hauria de portar-se a terme calladament i no com autopromoció. Per tant vostè no sentirà a parlar massa sobre el que fan.

PREGUNTA: Per què hi ha tantes classes diferents de budisme?

RESPOSTA: Hi ha diferents tipus de sucre: sucre de canya, sucre blanc, sucre granulat, sucre en terrossos, almívar i sucre en bloc. Però tots són sucres i tots saben dolç. Són produïts de diferents formes de manera que poden ser utilitzats de diferents maneres. Amb el budisme passa igual. Està el budisme Theravada, el budisme Zen, el budisme de la Terra Pura, el budisme Yogacara i Vajrayana, però tots ells són budisme i tots ells tenen el mateix sabor —el sabor de la llibertat. El budisme ha evolucionat en formes diferents de manera que pugui ser relacionat amb les diferents cultures en les quals existeix. Ha estat reinterpretat amb el pas dels segles perquè pugui romandre pertinent a cada nova generació. Externament, els tipus de budisme poden semblar molt diferents, però en el cor de tots ells estan les *Quatre Nobles Veritats i el Noble Camí Òctuple*. Totes les grans religions, inclòs el budisme, s'han dividit en sectes i escoles. Però els diferents grups budistes mai han entrat en guerra els uns contra els altres, mai han estat hostils entre ells i

fins al dia d'avui rendeixen culte junts i els uns assisteixen als temples dels altres. Tal tolerància i enteniment són certament rars.

PREGUNTA: El budisme va començar en l'Índia, però amb el temps es va extingir allí, per què?

RESPOSTA: Els ensenyaments del Buda van créixer fins a arribar a ser una de les principals religions de l'Índia però, gradualment, va començar a declinar i finalment va desaparèixer així com el cristianisme va començar a Palestina però a la llarga també va desaparèixer. Ningú sap realment per què és així. Tal vegada una combinació de canvis polítics i socials, junt amb guerres i invasions, van fer difícil que una religió, amable i pacífica, sobrevisqués. No obstant això, molt abans que desaparegués a l'Índia, es va escampar per tot Àsia.

PREGUNTA: Com a budista, vostè valora molt la seva religió. Creu que la seva religió és la correcta i que totes les altres estan equivocades?

RESPOSTA: Cap budista que hagi entès els ensenyaments del Buda pensa que les altres religions estan equivocades. De la mateixa manera, ningú que hagi fet un genuí esforç per examinar altres religions amb una ment oberta pot pensar tal cosa. Allò que s'observa quan un estudia les diferents religions

és, precisament, que totes elles tenen molts trets comuns. Totes les religions estan d'acord que el present de la humanitat és insatisfactori. Totes creuen que un canvi d'actitud i comportament és necessari perquè la situació humana millori. Totes ensenyen una ètica que inclou amor, amabilitat, paciència, generositat i responsabilitat social i totes accepten l'existència d'alguna forma d'Absolut. Usen diferents idiomes, diferents noms i diferents símbols per descriure i explicar aquestes coses, i és només quan l'estretor de ment s'aferra a una sola manera de veure les coses que apareixen la intolerància, l'orgull i la santeria. Imagini a un anglès, a un francès, a un xinès i a un indonesi mirant una tassa. L'anglès diu "Això és una *cup*". El francès respon "No, no ho és, és una *tasse*". El xinès comenta "vostès dos estan equivocats. És una *pet*". I l'indonesi riu d'allò que diuen els altres i comenta: "Que ximples són. És una *cawan*". L'anglès pren el diccionari i l'hi mostra als altres dient "Puc provar que és una *cup*. El meu diccionari així ho diu". "Llavors el seu diccionari està equivocat", diu el francès "perquè el meu diccionari diu clarament que és una *tasse*". El xinès es burla d'ells. "El meu diccionari és més vell que el de vostès, per tant el meu diccionari ha d'estar bé. I a més, més gent parla en xinès que en qualsevol altre idioma, per tant ha de ser una *pet*". Mentre ells s'estan barallant i discutint els uns amb els altres, un budista arriba i beu de la tassa. Després de beure, li diu als altres

"Tant si ho anomenes *cup, tasse, pet, o cawan*, una tassa es dóna a entendre pel seu ús. Parin de discutir i beguin, parin de barallar-se i refresquin la seva set". Aquesta és l'actitud d'un budista cap a les altres religions.

PREGUNTA: Jo he llegit que el budisme és només una classe d'hinduisme reformat...

RESPOSTA: És possible que gent poc informada digui això. Però en les escriptures budistes llegim que els sacerdots hindús, els bramans, eren fermament contraris al Buda. Això es deu al fet que ell va posar en qüestió el sistema hindú de castes i la pràctica de sacrificis d'animals. Va negar l'existència d'un déu suprem i va rebutjar l'autoritat de les escriptures hindús. El budisme i l'hinduisme tenen coses en comú, però també tenen suficients diferències importants per a considerar-les dues religions diferents.

PREGUNTA: És científic el budisme?

RESPOSTA: Abans de respondre a aquesta pregunta seria millor definir la paraula "ciència". Ciència, d'acord al diccionari és "coneixement que pot ser sistematitzat, el qual depèn de la comprensió i prova dels fets i l'establiment de lleis naturals generals, una branca d'aquest coneixement, qualsevol cosa que pugui ser estudiada amb exactitud. Hi ha aspectes del budisme

que no encaixarien dins d'aquesta definició, però els ensenyaments centrals del budisme, les *Quatre Nobles Veritats*, en la seva major part sí que ho farien. El patiment, la *Primera Noble Veritat* és una vivència que pot ser definida experimentada i avaluada. La *Segona Noble Veritat*, diu que el sofriment té una causa natural, el desig vehement o anhel, el qual, de la mateixa manera, pot ser experimentat i avaluat. No s'ha fet cap intent per explicar el sofriment en termes de conceptes metafísics o mites. El patiment o dolor o turment cessa, d'acord amb la *Tercera Noble Veritat*, no a causa de dipositar la confiança en un Ésser Suprem, a causa de la fe o a les pregàries, sinó simplement removent la seva causa. Això és indiscutible. La *Quarta Noble Veritat*, el camí que condueix a la cessació del sofriment, una vegada més, no té res a veure amb qüestions metafísiques sinó que depèn de comportar-se d'una forma específica. I una altra vegada, aquest comportament està obert a ser provat. El budisme prescindeix del concepte d'un Ésser Suprem, com fa la ciència, i explica l'origen i el funcionament de l'univers en termes de lleis naturals. Tot això certament mostra un esperit científic. Novament el consell constant del Buda que ens diu que no hauríem de creure cegament, sinó més aviat qüestionar, examinar, inquirir i confiar en la nostra pròpia experiència, té un definitiu segell científic. Ell diu:

"No es guiïn per revelacions o tradicions, no es guiïn pel rumor o per les escriptures sagrades, no es guiïn pel que els altres diuen o per la lògica pura, no es guiïn per la inclinació cap a una idea o per la capacitat d'apreciació d'una altra persona i no es basin en la idea "Ell és el nostre mestre", sinó quan vostès mateixos sàpiguen que una cosa és bona, que no és censurable, que és lloada pel savi i que quan és practicada aquesta condueix a la felicitat, llavors segueixin-la." A.I, 188

2. Conceptes budistes bàsics

PREGUNTA: Quins són els principals ensenyaments del Buda?

RESPOSTA: Tots els ensenyaments del Buda se centren en les *Quatre Nobles Veritats* com el cèrcol d'una roda i els seus rajos s'adhereixen al centre del disc. Són anomenades "Quatre" perquè són quatre. Són anomenades "Nobles" perquè enalteixen al que les entén i són anomenades "Veritats" (o principis) perquè, pel

que fa a la realitat, són veritables.

PREGUNTA: Quina és la Primera Noble Veritat?
RESPOSTA: La *Primera Noble Veritat* és que la vida és sofriment. Pel fet de viure, vostè pateix (conscient o inconscientment). És impossible viure sense experimentar algun tipus de sofriment. Patim sofriment físic en forma de malaltia, dany, esgotament, vellesa i finalment la mort i hem de patir sofriment psicològic en forma de solitud, frustracions, por, vergonya, desil·lusió, ira, etc.

PREGUNTA: No és una mica pessimista?
RESPOSTA: El diccionari defineix pessimisme com "l'hàbit de pensar que tot el que passarà serà dolent" o "la creença que el que és dolent és més poderós que el que és bo". El budisme no ensenya cap d'aquestes idees. Ni tampoc nega que existeixi la felicitat. Diu simplement que viure és experimentar sofriment físic o psicològic, la qual cosa és una asseveració tan veritable i obvia que no pot ser negada. El concepte central de la majoria de les religions és un mite, una creença que és impossible verificar. El budisme comença amb una experiència, un fet irrefutable, un assumpte sobre el com tots sabem, que tots hem experimentat i que tots ens esforcem a superar. D'aquesta manera el budisme és l'única religió veritablement universal

perquè va directe al nucli d'allò que a cada ésser humà individual el preocupa: el sofriment i com evitar-ho.

PREGUNTA: Quina és la *Segona Noble Veritat*?
RESPOSTA: La Segona Noble Veritat és que tot el sofriment és causat pel desig. Quan observem el sofriment psicològic és fàcil veure com aquest és causat pel desig. Quan volem alguna cosa però som incapaços de tenir-ho, ens sentim frustrats. Quan esperem que algú compleixi amb les nostres expectatives i no ho fa, ens sentim decebuts i defraudats. Quan volem agradar als altres i no ho fan, ens sentim ferits. Quan volem alguna cosa que està al nostre abast i la podem obtenir, sovint tampoc ens porta a la felicitat perquè de seguida ens avorrim d'aquest objecte, perdem interès en ell i comencem a desitjar una altra cosa. Senzillament, la *Segona Noble Veritat* diu que aconseguir el que vostè vol no garanteix felicitat. Més que obstinar-se constantment a tenir el que vostè vol, tracti de transformar el seu desig o anhel. El desig ens priva de la plena felicitat.

PREGUNTA: Però, com el desig vehement porta al sofriment psíquic?
RESPOSTA: Una vida sencera desitjant això i allò i especialment el desig de continuïtat existencial crea una poderosa energia que causa que l'individu reneixi. Quan

renaixem tenim un cos i com hem dit abans, el cos és susceptible al dany i a la malaltia, pot ser esgotat pel treball, envelleix i amb córrer del temps mor. Per tant, el desig porta al sofriment físic i és la causa de què renaixem.

PREGUNTA: Tot això està molt bé. Però si deixéssim de desitjar del tot, mai tindríem o aconseguiríem res.

RESPOSTA: Cert. Però el Buda diu que si els nostres desitjos, la nostra inclinació, la nostra insatisfacció constant i la nostra voracitat ens causen sofriment, hauríem d'aturar-nos. Buda ens demana que discriminem perfectament el que necessitem i el que volem i llavors, solucionem les nostres necessitats i modifiquem els nostres desitjos. Ell ens diu que les nostres necessitats poden ser cobertes però el que desitgem no té fi —un pou sense fons. Hi ha necessitats que són essencials, fonamentals i que han de ser satisfetes i són aquestes per les que hauríem de treballar. Els desitjos més enllà d'això haurien de ser gradualment reduïts. Després de tot, quin és el propòsit de la vida? *Tenir* o estar contents i feliços?

PREGUNTA: Vostè ha parlat sobre renéixer, però hi ha alguna prova que això succeeixi?

RESPOSTA: Hi ha una àmplia evidència que això succeeix però ho veurem amb més detall més endavant.

PREGUNTA: Quina és la *Tercera Noble Veritat*?

RESPOSTA: La *Tercera Noble Veritat* és que el sofriment pot ser superat i la felicitat aconseguida. Aquesta és potser la més important de les *Quatre Nobles Veritats* perquè en ella el Buda ens diu que la felicitat veritable és possible. Quan deixem el desig inútil i aprenem a viure en el present, vivint sense agitació les experiències que la vida ens ofereix, superant pacientment els problemes de la vida sense por, odi o enuig llavors arribem a ser lliures i feliços. Llavors i només llavors, comencem a viure totalment. A causa que ja no estem obsessionats amb satisfer el que el nostre egoisme requereix, trobem que tenim molt més temps per ajudar a uns altres a satisfer les seves necessitats. Aquest estat és anomenat *Nirvana*. Som lliures de tot el sofriment psicològic també. Aquest és anomenat el *Nirvana* Final.

PREGUNTA: Què és o on està el *Nirvana*?

RESPOSTA: És una dimensió que transcendeix el temps i l'espai i resulta difícil parlar o pensar en ella. Les paraules i els pensaments són apropiats solament per descriure la dimensió espai-temps. Però a causa que el *Nirvana* està més enllà del temps no hi ha moviment i per tant tampoc envelliment o mort. Així, el *Nirvana* és etern. Perquè està més enllà de l'espai, no hi

ha causa, ni límits, ni concepte de "jo" o "no-jo" i d'aquesta manera el *Nirvana* és infinit. El Buda també ens assegura que el *Nirvana* és una experiència d'immensa felicitat. Ell diu:

> *El Nirvana és la felicitat més gran. Dp. 204*

PREGUNTA: Però hi ha alguna prova que demostri que aquesta dimensió existeix?

RESPOSTA: No, no n'hi ha. Però la seva existència pot ser inferida. Si hi ha una dimensió on el temps i l'espai sí que operen i existeix tal dimensió —el món que experimentem, llavors podem inferir que hi ha una dimensió on el temps i l'espai no operen— *Nirvana*. Tot i que no podem provar que el *Nirvana* existeixi, tenim la paraula del Buda que aquest existeix. Ell ens diu:

> *"Hi ha un No-nascut, un No-arribat-a-ser, un No-fet, un No-compost. Si no hi hagués, aquest No-nascut, No-arribat a ser, No-fet, No-compost, no hi hauria cap sortida pel nascut, arribat-a-ser, fet i compost. Però com hi ha aquest No-nascut, No-arribat a ser, No-fet, No-compost, per tant existeix una sortida del que és nascut, arribat-a-ser, fet i compost." Un. 80*

Coneixerem aquest estat quan l'aconseguim. Fins que arribi aquest moment hem de practicar.

PREGUNTA: Quina és la *Quarta Noble Veritat*?
RESPOSTA: La *Quarta Noble Veritat* és el camí que condueix a la superació del sofriment o *Nirvana*. Aquest camí és anomenat l'Òctuple *Noble Camí* i consisteix en el Recte Enteniment, Recte Pensament, Recte Llenguatge, Recta Acció, Rectes Mitjans de Vida, Recte Esforç, Recta Atenció i Recta Concentració. Ser un budista practicant consisteix a conrear aquestes vuit virtuts o facultats, íntegrament. Notarà que els passos que conformen *l'Òctuple Noble Camí* cobreixen cada aspecte de la vida: l'intel·lectual, l'ètic, l'econòmic i el psicològic, i en conseqüència, conté tot el que una persona necessita per portar una vida sana i per desenvolupar-se espiritualment.

3. Les Escriptures Budistes

PREGUNTA: Gairebé totes les religions tenen alguna classe d'escriptures sagrades o Bíblia. Quin és el llibre sagrat

budista?

RESPOSTA: El llibre sagrat del budisme és denominat el *Tipitaka*. Està escrit en un antic idioma indi anomenat *Pali* que és molt proper a la llengua mare de Buda. El *Tipitaka* és un llibre molt extens. La seva traducció anglesa abasta aproximadament quaranta volums.

PREGUNTA: Què significa el nom "Tipitaka"?

RESPOSTA: Està compost per dues paraules, "ti", que significa "tres" i "pitaka", que significa "cistells". La primera part del nom es refereix al fet que les escriptures budistes consisteixen en tres parts. La primera part, anomenada el *Sutta Pitaka*, conté tots els discursos del Buda així com d'alguns dels seus deixebles il·luminats. La classe de material contingut en el *Sutta Pitaka* és molt divers, la qual cosa permet comunicar les veritats que el Buda va ensenyar a totes les diferents classes de persones. Molts dels discursos del Buda tenen la forma de sermons mentre que uns altres tenen la del diàleg. Altres parts com el Dhammapada, presenten els ensenyaments del Buda a través de la poesia. Els *Jatakas*, per prendre un altre exemple, consisteixen en encantadores històries en les quals els personatges són, sovint, animals. La segona part del *Tipitaka* es diu *Vinaya Pitaka*. Aquesta part conté les regles per als monjos i les monges, consells per a l'administració monàstica i procediments i la

història primerenca de l'ordre. L'última secció es denomina el *Abhidhamma Pitaka*. Aquest és un sofisticat i complex intent d'analitzar i classificar tots els components que conformen a l'individu. Encara que el *Abhidhamma* és una miqueta posterior a les dues primeres parts del *Tipitaka*, no conté res que les contradigui.

Ara en relació amb la paraula "pitaka". En l'antiga Índia, els treballadors de la construcció acostumaven a traslladar els materials d'un lloc a un altre utilitzant una cadena de relleus de cistelles. Posaven les canastres sobre els seus caps, caminaven una mica fins al proper treballador, la hi passaven i aquest repetia el procés. L'escriptura era coneguda en els temps del Buda, però com a mitjà de comunicació es considerava menys fiable que la memòria humana. Un llibre podia deteriorar-se o podrir-se durant l'època del monsó o ser devorat pels tèrmits, però la memòria de la persona podia perdurar tant com visqués. En conseqüència, els monjos i monges van confiar a la memòria tots els ensenyaments del Buda i les van passar uns a uns altres, exactament com els treballadors passaven la terra i els maons d'uns a uns altres mitjançant les cistelles. Aquesta és la raó per la qual les tres primeres parts de les escriptures budistes s'anomenen "canastres". Després de ser conservat d'aquesta manera durant diversos centenars d'anys, el *Tipitaka* va ser escrit, finalment, al voltant de l'any 100 abans de Crist a Sri

Lanka.

PREGUNTA: Si les escriptures van ser conservades en la memòria per tant temps, no han de ser molt fiables. Poden haver-se perdut o canviat en molt els ensenyaments del Buda?

RESPOSTA: La conservació de les escriptures va ser un esforç conjunt realitzat per la comunitat de monjos i monges. Ells es reunien cada cert temps amb regularitat i cantaven parts o tot el Tipitaka. Això va fer que fos virtualment impossible que alguna cosa fos agregada o canviada. Pensi en això d'aquesta manera. Si un grup de cent persones coneix una cançó de memòria i mentre totes elles estan cantant un d'ells s'equivoca amb un vers o tracta d'inserir un nou vers, què passaria? El total d'aquells que coneixen la cançó correctament li impediria al diferent realitzar qualsevol canvi. També és important recordar que en aquells dies no hi havia televisors, diaris o publicitat que distraguessin i confonguessin la ment, la qual cosa, juntament amb el fet que els monjos i les monges meditaven, significa que tenien una molt bona memòria. Encara avui, molt temps després que els llibres han començat a usar-se, hi ha monjos que encara poden recitar el Tipitaka complet de memòria. Mengong Sayadaw de Myanmar és capaç de fer-ho i és esmentat en el llibre Guinness dels Rècords com la millor memòria del món.

PREGUNTA: Quina importància tenen les escriptures pels budistes?

RESPOSTA: Els budistes no consideren que el Tipitaka sigui diví, com la revelació certa d'un déu, cadascuna de les paraules del qual hàgim de creure. Si no més aviat és un registre dels ensenyaments d'un gran home que ofereix explicacions, consells, guia i estímul i al que hauríem de llegir amb respecte i rigor. El nostre objectiu hauria de ser entendre el que el Tipitaka ensenya, no solament creure en ell i d'aquesta manera, tal com diu el Buda, hauria de ser sempre acarat amb la nostra pròpia experiència.

PREGUNTA: Anteriorment vostè va esmentar el Dhammapada. Què és?

RESPOSTA: El Dhammapada és una de les més petites obres de les primeres parts del Tipitaka. El nom podria ser traduït com "El camí de la Veritat" o "Versos reals". Consisteix en 423 versos, alguns succints i expressius, altres profunds, alguns contenint cridaneres analogies, uns altres de considerable bellesa, tots cantats pel Buda. En conseqüència, el Dhammapada és la peça més popular de la literatura budista. Ha estat traduït als idiomes més importants i és reconegut com una de les obres mestres de la literatura religiosa mundial.

PREGUNTA: Algú em va dir que els budistes mai posaríeu un llibre sagrat en el terra o sota el braç sinó que penseu que sempre s'hauria de col·locar en un lloc elevat. És veritat?

RESPOSTA: Fins fa poc, als països budistes així com en l'Europa medieval, els llibres eren objectes poc comuns i valuosos. Per tant les escriptures van ser sempre tractades amb summe respecte i alguns dels costums que ha esmentat són exemples d'això. No obstant això, encara que és bo que els costums i les pràctiques tradicionals es valorin, la majoria de la gent d'avui estarà d'acord que la millor manera de respectar les escriptures budistes seria practicar els ensenyaments que contenen.

PREGUNTA: Trobo difícil llegir les escriptures budistes. Semblen ser llargues, reiteratives i avorrides.

RESPOSTA: Quan prenem una escriptura religiosa, esperem llegir paraules d'exaltació, goig o lloança que ens elevin i ens motivin. En conseqüència, és probable que algú que realitzi una lectura de les escriptures budistes se senti una mica decebut. Mentre que alguns dels discursos del Buda contenen un gran encant i bellesa, la majoria s'assemblen a tesis filosòfiques amb definicions de termes, arguments acuradament elaborats, consells puntuals sobre la forma de conduir-se o sobre la

meditació i veritats exposades amb precisió. Estan fets per apel·lar a l'intel·lecte i no a les emocions. Quan deixem de comparar les escriptures budistes amb les d'altres religions, veurem que tenen la seva pròpia classe de bellesa... la bellesa de la lucidesa, la profunditat i la saviesa.

4. Monjos i Monges

PREGUNTA: La institució monàstica és important en el Budisme. Quina és la funció dels monjos i les monges i què se suposa que han de fer?

RESPOSTA: El propòsit del Buda, en fundar una ordre de monjos i monges, va ser proporcionar un entorn en el qual el desenvolupament espiritual fos més senzill. La comunitat laica subministra als monjos i monges el necessari per cobrir les seves necessitats bàsiques: aliment, vestimenta, sostre i medicines, perquè ells puguin dedicar el seu temps a l'estudi i a la pràctica del Dhamma. L'estil de vida del monestir, simple i ordenat, contribueix a la pau interna i la meditació. En reciprocitat, s'espera que els monjos i les monges comparteixin el que saben

amb la comunitat i es comportin com un exemple de com hauria de viure el bon budista. En la pràctica, aquesta missió bàsica ha anat molt més enllà del que el Buda originalment pretenia i en l'actualitat alguns monjos i monges s'exerceixen com a mestres d'escola, treballadors socials, artistes, doctors i fins i tot polítics. Alguns han argumentat que la presa d'aquests rols està bé si ajuda a promoure el Budisme. Uns altres assenyalen que fent tals coses, els monjos i les monges es veuen fàcilment embullats en els problemes mundans i obliden l'objectiu pel qual van venir al monestir al principi.

PREGUNTA: Quina classe de persona es converteix en monjo o monja?

RESPOSTA: La majoria de les persones té una varietat d'interessos en la seva vida com la família, una carrera, passatemps, política, religió, etc. De tots aquests interessos, algun ocuparà el primer lloc, normalment la família o la carrera, mentre que els altres seran menys importants. Quan l'estudi i la pràctica dels ensenyaments del Buda es converteixen en el més important en la vida d'una persona, quan això es torna prioritari sobre totes les altres coses, llavors aquesta persona probablement estarà interessada a convertir-se en monjo o monja.

PREGUNTA: S'ha de ser monjo o monja per aconseguir la il·luminació?

RESPOSTA: Per descomptat que no. Alguns dels deixebles més talentosos del Buda eren homes i dones laics. Alguns eren prou desenvolupats espiritualment per instruir als monjos. En el Budisme, el més important és el nivell d'enteniment d'un i no té res a veure el fet de portar una túnica groga o pantalons vaquers, ni tampoc que un visqui en un monestir o en una casa. Alguns podrien trobar el monestir, amb tots els seus avantatges i desavantatges, com el millor entorn pel cultiu de l'espiritualitat. Uns altres poden trobar que la llar, amb totes les seves alegries i tristeses, és el millor. Tothom és diferent.

PREGUNTA: Per què els monjos i les monges budistes porten una túnica groga?

RESPOSTA: Quan els antics indis examinaven la selva, sempre podien dir quines fulles estaven a punt de caure de l'arbre, perquè eren grogues, ocres, taronges o marrons. Per tant, a l'Índia, el groc es va convertir en color de renúncia. Les túniques dels monjos i les monges són d'aquest color per tal que puguin actuar com un recordatori constant de la importància de no aferrar-se, de deixar anar, de renunciar.

PREGUNTA: Convertir-se en monjo està bé, però què

passaria si tothom es convertís en monjo?

RESPOSTA: Un podria preguntar el mateix sobre qualsevol vocació. "Convertir-se en dentista està molt bé, però què passaria si tothom es convertís en dentista? No hi hauria mestres, ni cuiners, ni taxistes." "Convertir-se en mestre està bé, però què passaria si tothom es convertís en mestre? No hi hauria dentistes, etc." El Buda no va suggerir que tothom havia de convertir-se en monjo o monja i de fet, això mai succeirà. No obstant això, sempre hi haurà persones que se sentin atretes per la vida senzilla i que gaudeixi dels ensenyaments del Buda. I tal com els dentistes i els mestres, tinguin aptituds especials i coneixements que puguin ser beneficiosos per a la comunitat en la qual viuen.

PREGUNTA: Això pot ser així amb aquells que ensenyen o escriuen llibres. Però què succeeix amb els monjos i monges que no fan res més que meditar? Quin bé fan a la comunitat?

RESPOSTA: Podria comparar al monjo ermità amb l'investigador científic. La societat sustenta a l'investigador científic perquè s'espera que eventualment, descobreixi o inventi alguna cosa que serà útil pel benestar de tots. De la mateixa manera, la comunitat budista sustenta al monjo meditador, que té unes necessitats molt escasses, perquè s'espera que aquest

aconsegueixi saviesa i profunds coneixements que serviran al benestar general. Però, encara que això no succeís, el monjo meditador beneficia de retruc als altres. En algunes societats modernes, el "Estil de Vida dels Rics i els Famosos" amb les seves rareses, el seu flagrant consum i la seva autoindulgencia, és l'ideal que sembla que ha de seguir-se o almenys envejar-se. L'exemple que dóna el monjo meditador ens recorda que un no ha de ser ric per ser feliç. Ens mostra que l'estil de vida simple i afable també té els seus avantatges.

PREGUNTA: He sentit a dir que no hi ha més monges budistes. És cert?

RESPOSTA: El Buda va fundar l'ordre de monges durant la seva vida i per un lapse de cinc-cents o sis-cents anys les monges van exercir una funció molt important en la difusió i desenvolupament del budisme. Però per raons que no són clares, les monges mai van obtenir la mateixa valoració i per tant, el mateix respatller que els monjos; en conseqüència, a l'Índia i al sud-est asiàtic l'ordre va desaparèixer. No obstant això, a Taiwan, Corea i Japó l'ordre de les monges ha continuat florint. En l'actualitat, a Sri Lanka i Tailàndia s'estan fent passos per tornar a introduir l'ordre de les monges des de Taiwan, encara que alguns tradicionalistes no estan molt entusiasmats amb la idea. No obstant això, en relació al manteniment de les

intencions originals del Buda, és apropiat que les dones, així com els homes, tinguin l'oportunitat de viure la vida monàstica i beneficiar-se d'això.

5. El Budisme i la idea de Déu

PREGUNTA: Els budistes, creuen en Déu?

RESPOSTA: No, no creiem. Hi ha diverses raons per a això. El Buda, així com els sociòlegs i psicòlegs moderns, creia que les idees religioses i especialment la idea de déu, tenen el seu origen en el temor. El Buda diu:

> *Impel·lida per la por la gent es dirigeix a les muntanyes sagrades, boscos sagrats, arbres sagrats i altars. Dp. 188*

Els humans primitius es trobaven en un món perillós i hostil, la por als animals salvatges, a no ser capaços de trobar suficient aliment, a ser ferits o a la malaltia, i als fenòmens naturals com el tro, el llampec i els volcans, estava constantment amb ells. No trobant seguretat, van crear la idea dels déus perquè aquests els

brindessin comoditat en els bons temps, valor en temps de perill i consol quan les coses anaven malament. Fins avui, vostè notarà que la gent es torna més religiosa en temps de crisi, vostè els sentirà a dir que la creença en déu i en els déus els dóna la fortalesa que necessiten per veure-les-hi amb la vida. Vostè els sentirà explicar que ells creuen en un déu particular perquè el van orar en un temps de necessitat i la seva pregària va ser contestada. Tot això sembla sostenir l'ensenyament del Buda que la idea de déu és una resposta a la por i a la frustració. El Buda ens va ensenyar a tractar de comprendre les nostres pors, disminuir els nostres desitjos i amb calma i valerosament, acceptar les coses que no podem canviar. Ell va reemplaçar la por, no amb la creença irracional, sinó amb l'enteniment raonable. La segona raó per la qual el Buda no va creure en un déu és perquè no sembla haver-hi cap evidència que recolzi aquesta idea. Hi ha nombroses religions, totes pretenent que elles solament tenen les paraules de déu conservades en el seu llibre sant, que ells solament entenen la naturalesa de déu, que el seu propi déu existeix i que els déus de les altres religions no. Alguns al·leguen que déu és masculí, alguns que és femení i uns altres que és neutre. Totes elles estan satisfetes que hi hagi una àmplia evidència per provar l'existència del seu déu però riuen amb escepticisme davant l'evidència que usen altres religions per provar l'existència d'un altre déu. No és sorprenent que amb

tantes religions diferents, transcorrent tants segles tractant de provar l'existència dels seus déus, encara no ha estat trobada una evidència real, concreta, substancial i irrefutable. Els budistes suspenen el judici fins que tal evidència aparegui. La tercera raó per la qual el Buda no va creure en un déu és perquè aquesta creença no és necessària. Alguns al·leguen que la creença en un déu és necessària per explicar l'origen de l'univers. Però no és així. La ciència ha explicat molt convincentment com va arribar a existir l'univers sense haver d'introduir la idea de déu. Alguns pretenen que és necessari creure en déu per tenir una vida significativa i feliç. Una altra vegada, podem veure que no és així. Hi ha milions d'ateus i lliurepensadors, sense esmentar als molts budistes, que tenen vides útils i significatives sense creure en un déu. Alguns declaren que és necessari creure en el poder de déu perquè els humans són febles i no tenen la força suficient per a ajudar-se a si mateixos. Novament, l'evidència indica l'oposat. Amb freqüència un sent a parlar de gent que ha superat grans impediments físics i obstacles, disparitats i dificultats a través dels seus propis recursos interiors, a través dels seus propis esforços i sense creure en un déu. Alguns addueixen que déu és necessari per donar-li salvació a l'home. Però aquest argument només és vàlid si vostè accepta el concepte teològic de la salvació, i el budisme no accepta aquest concepte. Basat en la seva pròpia experiència, el Buda va veure que cada ésser humà

tenia la capacitat de purificar la ment, desenvolupar infinit amor i compassió i enteniment perfecte. Va desviar l'atenció dels cels al cor i ens va estimular a trobar les solucions als nostres problemes a través de l'autoconeixement.

PREGUNTA: Però si no hi ha déus, com va arribar aquí l'univers?

RESPOSTA: Totes les religions tenen mites i narracions que intenten respondre a aquesta pregunta. En els temps antics, quan la humanitat senzillament no sabia, aquests mites van ser adequats, però al segle vint, en l'era de la física, l'astronomia i la geologia, aquests mites van ser substituïts pel fet científic. La ciència ha explicat l'origen de l'univers sense haver de recórrer a la idea de déu.

PREGUNTA: Què és el que diu el Buda sobre l'origen de l'univers?

RESPOSTA: És interessant saber que l'explicació del Buda sobre l'origen de l'univers correspon estretament amb el punt de vista científic. En el Aggañña Sutta, el Buda descriu a l'univers sent destruït i llavors reevolucionant a la seva forma actual a través d'un període d'incomptables milions d'anys. La primera vida constituïda sobre la superfície de l'aigua i una altra vegada, durant innombrables milions d'anys, va evolucionar des de simples fins a complexos organismes. Tots aquests processos no

tenen començament ni fi i són posats en funcionament per causes naturals.

PREGUNTA: Vostè diu que no hi ha evidència que demostri l'existència d'un déu, però què hi ha sobre els miracles?

RESPOSTA: Hi ha molts que creuen que els miracles són prova de l'existència de déu. Escoltem pretensions poc realistes sobre una curació que ha tingut lloc però mai comptem amb un testimoniatge independent d'un metge a càrrec o d'un cirurgià. Escoltem informes de segona mà al voltant d'algú que va ser salvat miraculosament d'un desastre però mai tenim el relat d'un testimoni presencial sobre què suposadament ha succeït. Escoltem rumors sobre una pregària que va compondre un cos malalt o va enfortir una extremitat seca, però mai veiem radiografies o coneixem comentaris de doctors o infermeres. Pretensions poc realistes, informes de segona mà i rumors no són substituts de l'evidència sòlida i l'evidència sòlida dels miracles és molt poc freqüent. No obstant això, algunes vegades sí que succeeixen coses inexplicables, sí que ocorren esdeveniments inesperats. Però la nostra incapacitat per trobar una explicació per a tals coses no prova l'existència dels déus. Això solament prova que el nostre coneixement està encara incomplet. Abans del desenvolupament de la medicina moderna, quan la gent no coneixia la causa de la malaltia, creia que déu o

els déus enviaven mals a manera de càstig. Ara sabem què causa aquestes coses i quan ens emmalaltim prenem medicines. Amb el temps, quan el nostre coneixement del món sigui més complet, estarem capacitats per descobrir les causes dels fenòmens misteriosos així com ara podem entendre què és el que causa la malaltia.

PREGUNTA: Però com molta gent creu en alguna forma de déu, ha de ser veritable.

RESPOSTA: No tant. Va haver-hi un temps durant el qual tothom creia que la terra era plana, però tots estaven equivocats. La quantitat de gent que creu en una idea no és indicadora de la veritat o falsedat d'aquesta idea. L'única manera mitjançant la qual podem dir si una idea és veritable o no, és observant els fets i examinant l'evidència.

PREGUNTA: Llavors, si els budistes no creuen en els déus en què creuen?

RESPOSTA: No creiem en déu perquè creiem en la humanitat. Creiem que cada ésser humà és preciós i important, que tots tenen el potencial de convertir-se en un Buda —un ésser humà perfecte. Creiem que els humans poden sortir de la ignorància i la irracionalitat i veure les coses com realment són. Creiem que l'odi, la ira, el rancor i la gelosia poden ser reemplaçats per

l'amor, la paciència, la generositat i l'amabilitat. Creiem que tot això està a l'abast de cada persona si es fa l'esforç suficient i és guiat i secundat per companys budistes i inspirats per l'exemple del Buda. Com Ell va dir:

> *Ningú ens salva excepte nosaltres mateixos. Ningú podria. Nosaltres mateixos hem de recórrer el camí, si mes no els Budes el mostren amb claredat. Dp. 165*

6. Els Cinc Preceptes

PREGUNTA: Les altres religions obtenen les seves idees del que és correcte i incorrecte dels manaments del seu déu. Vostès els budistes no creuen en un déu llavors, com saben el que està be o el que està malament?

RESPOSTA: Qualsevol pensament, discurs o acció que estigui arrelat en la cobdícia, l'odi o la ignorància i que per tant ens condueixi en direcció contraria al Nirvana, és nociu. I qualsevol pensament, discurs o acció arrelat en el donar, l'amor i la saviesa i que ens ajudi a netejar i enfilar el camí cap al Nirvana, és

positiu. Per saber el que és correcte o incorrecte en les religions teocéntriques tot el que es necessita és procedir com a vostè li ha estat dit. Però en les religions antropocèntriques com el budisme, per saber el que és correcte o incorrecte s'ha de desenvolupar una profunda atenció sobre si mateix i desenvolupar l'autoconeixement. Penso que les ètiques basades en la comprensió són sempre més sòlides que aquelles que responen a un mandat, per tant, per saber el que és correcte o incorrecte, el budista es fixa en tres coses: la intenció, la conseqüència que l'acte tindrà sobre si mateix i la conseqüència que tindrà sobre els altres. Si la intenció és bona (arrelada en el donar, l'amor i la saviesa), si aquesta m'ajuda a mi mateix (m'ajuda a ser més generós, més amorós i més savi) i ajuda als altres (els ajuda a ser més generosos, més amorosos i més savis), llavors les meves accions són sanes, bones i morals. Per descomptat, això té moltes variants. En algunes ocasions jo actuo amb la millor intenció, però podria no beneficiar-me ni beneficiar als altres. Algunes vegades, les meves intencions estan lluny de ser bones, però, tot i així, la meva acció ajuda als altres. Algunes vegades, el que faig és benintencionat i les meves accions m'ajuden, però potser causin aflicció als altres. En aquests casos les meves accions són entremesclades, una barreja entre bones i no tan bones accions. Quan les intencions són dolentes i l'acció no m'ajuda a mi ni als altres, aquesta acció

és negativa. I quan la meva intenció és bona i les meves accions beneficien a tots, a mi mateix i als altres, llavors l'acte és completament bo.

PREGUNTA: Llavors, el budisme té un codi moral?
RESPOSTA: Sí, el té. Els Cinc Preceptes són el fonament de la moral budista. El *primer precepte* és abstenir-se de matar o danyar als éssers vivents. El *segon* és abstenir-se de robar, el *tercer* és abstenir-se de mala conducta sexual, el *quart* és abstenir-se de mentir i el *cinquè* és abstenir-se de veure alcohol o altres drogues intoxicants.

PREGUNTA: Però segurament matar está bé algunes vegades. Matar insectes que propaguen malalties, per exemple, o a algú que el va a matar a vostè.
RESPOSTA: Pot estar bé per vostè, però, i per la cosa o persona que ha estat eliminada? L'altre desitja viure de la mateixa manera que ho desitja vostè. Quan vostè decideix matar un insecte que escampa malalties, l'intenció és potser una mescla de preocupació personal (positiu) i aversió (negatiu). L'acció el beneficiarà a vostè (positiu) però, òbviament, no beneficiarà a la criatura (negatiu). Per això, algunes vegades podria ser necessari matar, però mai és totalment correcte.

PREGUNTA: Vostès els budistes es preocupen massa per les formigues i els insectes.

RESPOSTA: Els budistes s'esforcen per desenvolupar una compassió que és indiscriminada i universal. Veiem el món com un tot complet on cada cosa o criatura té el seu lloc i funció. Creiem que, abans de destruir o alterar el delicat equilibri de la naturalesa, hem de ser molt acurats. Només cal que observem aquelles cultures on es posa l'èmfasi en l'explotació metódica de la natura, esprement fins a l'última gota i sense lliurar res a canvi, conquerint-la i sotmetent-la. Resultat: La Naturalesa s'ha rebel·lat. Fins i tot el mateix aire s'està enverinant, els rius estan contaminats i morts, moltes espècies belles d'animals s'han extingit, els vessants de les muntanyes són àrids i erosionats. Fins i tot el clima està canviant. Si la gent tingués menys pressa en aixafar, destruir i matar, aquesta situació podria no haver esdevingut. Hauríem d'esforçar-nos per desenvolupar una mica més de respecte per la vida. I això és el que el primer precepte està dient.

PREGUNTA: El Tercer Precepte diu que hauríem d'abstenir-nos de mala conducta sexual. Què significa "mala conducta sexual"?

RESPOSTA: Si utilitzem argúcies, xantatge emocional o forcem l'altre mitjançant la coacció per fer sexe, llavors es

tractaria d'una conducta sexual negativa. L'adulteri és una forma de mala conducta sexual, perquè quan ens casem li prometem a la nostra esposa o espòs que li serem fidels. Quan cometem adulteri trenquem aquesta promesa i traïm la seva confiança. El sexe hauria de ser una expressió d'amor i intimitat entre dues persones, i quan és així, contribueix al nostre benestar mental i emocional.

PREGUNTA: El sexe abans del matrimoni és un tipus de mala conducta sexual?
RESPOSTA: No, si hi ha amor i mutu acord entre les dues persones. No obstant això, mai hauria d'oblidar-se que la funció biològica del sexe és la reproducció i si una dona soltera arriba a estar embarassada això pot causar molts problemes. Molta gent madura i assenyada pensa que és molt millor deixar el sexe fins al matrimoni.

PREGUNTA: Què hi ha sobre mentir? És possible viure sense dir mentides?
RESPOSTA: Si fos realment impossible viure en la societat o actuar sense mentir, aquest xocant i corrupte estat de les coses hauria de ser transformat. Un budista intenta resoldre el problema tractant de ser més fiable i honest.

PREGUNTA: Bé, què hi ha sobre l'alcohol? Segurament un petit glop no danya.

RESPOSTA: La gent no veu alcohol per gust. Qui el pren individualment està cercant alleugerar el malestar i quan el beuen socialment sovint és per convenció. Tan sols una petita quantitat d'alcohol distorsiona la consciència i desestabilitza l'atenció completa sobre si mateix. Pres en grans quantitats, el seu efecte pot ser devastador.

PREGUNTA: Però prendre només una petita quantitat no seria en realitat trencar el precepte, no? És només una cosa petita.

RESPOSTA: Si és només una petita cosa i si vostè no pot practicar ni tan sols aquesta petita cosa, el seu compromís i resolució no són massa sòlids, oi?

PREGUNTA: Els Cinc Preceptes són negatius. Estableixen el que no cal fer. Però, no li diuen el que cal fer.

RESPOSTA: Els Cinc Preceptes són el fonament de la Moralitat budista. No són tota la Moralitat budista. Comencem per reconèixer la nostra mala conducta i mirem d'aturar-la. Per a això serveixen els Cinc Preceptes. Un cop hem deixat de fer el que és negatiu, llavors comencem a fer el que és positiu. Prenguem un exemple: parlar. El Buda ens diu que hauríem de

començar per abstenir-nos de dir mentides. Un cop aconseguit això, hauríem de parlar dient la veritat, parlar gentil i amablement i parlar en el moment adequat. Ell diu:

> *Abandonant el llenguatge fals, la persona es transforma en algú que sempre diu la veritat. És fiable, fidedigne, responsable, no enganya al món. Abandonant el llenguatge maliciós, no repeteix allí el que ha escoltat aquí ni repeteix aquí el que ha escoltat allí (amb la finalitat de causar desavinences entre les persones). La persona reconcilia a aquells que estan dividits i apropa més als que ja són amics. L'harmonia és la seva alegria, l'harmonia és el seu delit, l'harmonia és el que estima, és aquest l'objectiu del seu llenguatge. Abandonant el llenguatge aspre la seva parla és correcte, plaent d'escoltar, agradable, dirigida al cor, cortès, grata per a la majoria. Abandonant la xerrada frívola, parla en el moment adequat el que és concret, directe a l'assumpte, sobre l'ensenyança i la disciplina. Parla amb paraules dignes de ser atresorades, oportunes, raonables, ben definides i precises."*

7. Renaixament

REGUNTA: D'on venim i cap a on anem?

RESPOSTA: Hi ha tres respostes possibles a aquesta pregunta. Aquells que creuen en déu, generalment, afirmen que abans que un individu sigui creat no existeix i que, posteriorment, arriba a existir gràcies a la voluntat d'aquest déu. Aquest individu viu la seva vida i, d'acord amb el que creu o fa durant la vida, anirà al cel etern o a l'infern etern. Hi ha uns altres- humanistes i científics-, que al·leguen que l'individu arriba a ser concebut per causes naturals, viu, i després, quan arriba el moment de la seva mort, deixa d'existir. El budisme no accepta cap d'aquestes explicacions. La primera dóna lloc a molts problemes ètics. Si un déu bo realment ens crea a cadascun de nosaltres, és difícil d'explicar el fet que molta gent neixi amb les més atroces deformitats o què tantes criatures avortin espontàniament abans de néixer o neixin mortes. Un altre problema amb l'explicació teista és que sembla ser molt injust que una persona hagi de sofrir turments eterns en l'infern pel que faci durant seixanta o setanta anys de vida. Seixanta o setanta anys d'incredulitat o vida immoral no mereixen la tortura eterna. De la mateixa manera, seixanta o setanta anys d'una vida lloable semblen ser un pagament molt escàs per una estança eterna en els cels. La

segona explicació és millor que la primera i compta amb més evidència científica, però encara deixa diverses qüestions importants sense resoldre. Com podria, un fenomen tan sorprenentment complex com la consciència, desenvolupar-se a partir de la senzilla unió de dues cèl·lules, l'espermatozoide i l'òvul? I ara que la parapsicologia és una branca reconeguda de la ciència, fenòmens com la telepatia són cada vegada més difícils d'encaixar dins del model materialista de la ment. El budisme ofereix l'explicació més satisfactòria sobre l'origen de l'home i cap a on va: quan morim, la ment amb totes les seves tendències, preferències, habilitats i característiques, que han estat desenvolupades i condicionades durant aquesta vida, és reestableix a si mateixa en un òvul fertilitzat. D'aquesta manera, l'individu creix, reneix i desenvolupa una personalitat condicionada tant per les característiques mentals que han estat transportades com pel medi ambient. La personalitat canviarà i serà modificada per l'esforç conscient i per factors condicionants com l'educació, la influència dels pares i de la societat i una vegada més, quan mor, és reestableix a si mateixa en un nou òvul fertilitzat. Aquest procés de morir i renéixer continuarà fins que les condicions que'l causen, el desig vehement i la ignorància, acabin. Quan això succeeix, en comptes de renéixer, la ment abasta un estat anomenat Nirvana i aquest és l'objectiu final del budisme i el propòsit de la vida.

PREGUNTA: Com és que la ment va d'un cos a un altre?

RESPOSTA: L'acte de pensar en alguna cosa s'assembla a les ones d'una ràdio. Les ones de la ràdio, que no estan fetes de paraules i música sinó d'energia en diferents freqüències, són transmeses, viatgen a través de l'espai, són atretes i recollides pel receptor des d'on són emeses com a paraules i música. El mateix succeeix amb la ment. En el moment de la mort, l'energia mental que viatja a través de l'espai és atreta i recollida per l'òvul fertilitzat. A mesura que l'embrió creix es concentra en el cervell des d'on més tard es dóna a conèixer a si mateixa en la forma d'una nova personalitat.

PREGUNTA: Un sempre reneix en un ésser humà?

RESPOSTA: No, hi ha diversos plànols dins dels quals un pot renéixer. Algunes persones reneixen en el cel, alguns en l'infern, alguns reneixen com a esperits famolencs, etc. El cel no és un lloc, sinó un estat d'existència on un té un cos subtil i on la ment experimenta plaer. Algunes religions s'esforcen àrduament per renéixer en una existència celestial creient erròniament en aquest com un estat permanent. Però no ho és. Com tots els estats condicionats, el cel és temporal i quan el lapse de vida d'un s'exhaureix, un bé pot renéixer una altra vegada com a humà. De la mateixa manera, l'infern, no és un lloc, sinó un estat

d'existència on un té un cos subtil i on la ment experimenta desassossec i angoixa. Ser un esperit famolenc, de nou, és un estat on el cos és subtil i on la ment és contínuament assetjada pel desig ansiós i la insatisfacció. Per tant, així com els éssers celestials experimenten sobretot plaer, els éssers en l'infern i els fantasmes pateixen majorment dolor i els éssers humans habitualment experimenten una mescla de tots dos. Per tant, la diferència més gran entre el plànol humà i els altres plànols és el tipus de cos i les característiques de l'experiència.

PREGUNTA: Què és el que decideix on es renaixerà?

RESPOSTA: El factor més important, encara que no l'únic, que té influència sobre on renaixem i quina classe de vida tindrem, és el kamma o karma. La paraula kamma significa "acció" i es refereix a les nostres accions mentals voluntàries. En altres paraules, el que som ara està determinat, en una gran mesura, per les nostres accions passades. De la mateixa manera, com pensem i actuem ara, tindrà influència sobre com serem en el futur. La persona amable i amorosa tendeix a renéixer en un plànol celestial o com un ésser humà en el qual predominen les vivències agradables. La persona plena de preocupacions, angoixada o extremadament cruel tendeix a renéixer en el plànol infernal o com un ésser humà en el qual predominen les experiències desagradables. La persona que desenvolupa

desitjos ardents i obsessius, feroços capritxos i apassionades ambicions que mai poden ser satisfetes tendeix a renéixer com a esperit famolenc o com un ésser humà frustrat pel que li falta. Els hàbits mentals que siguin desenvolupats amb fermesa en aquesta vida continuaran en la propera. La major part de la gent, no obstant això, reneix com a ésser humà.

PREGUNTA: Podem canviar el nostre kamma?

RESPOSTA: Per descomptat que podem. Aquesta és la raó per la qual un dels passos del Noble Camí Òctuple és el Recte Esforç. Depèn de la nostra sinceritat, de quanta energia apliquem i de com d'intens sigui l'hàbit. No obstant això, és veritat que algunes persones van per la vida sota la influència dels seus hàbits passats sense fer cap esforç per canviar-los i sent víctimes dels seus desagradables resultats. Aquestes persones continuaran sofrint tret que canviïn els seus hàbits negatius. Com més temps romanen els hàbits negatius més difícils són de canviar. El budista entén això i aprofita totes i cadascuna de les oportunitats que se li presenten per trencar hàbits mentals que tenen resultats desagradables i desenvolupar hàbits mentals que tenen un resultat grat i feliç. La meditació és una de les tècniques usades per modificar els patrons dels hàbits mentals com parlar o abstenir-se de parlar, actuar o abstenir-se d'actuar de certa manera. La totalitat de la vida budista és un

entrenament per purificar i alliberar la ment. Per exemple, si ser pacient i amable fou una part significativa del seu caràcter durant la seva vida anterior, la tendència ressorgirà en la vida present. Si aquestes tendències són enfortides i desenvolupades durant la vida present, ressorgiran amb més força i més pronunciades en la vida futura. Això està basat en el fet simple i observable que hàbits llargament establerts tendeixen a ser difícils de trencar. Ara bé, quan vostè és pacient i amable, no s'irrita fàcilment amb els altres, no guarda rancors, etc., tendirà a ser més feliç. Ara prenguem un altre exemple. Posem que vostè va venir a la vida amb una tendència a ser pacient i amable a causa dels seus hàbits mentals durant la seva última vida. Però, durant la vida present, vostè deixa d'enfortir i desenvolupar aquestes tendències. Llavors, gradualment s'afeblirien i extingirien i potser estarien completament absents en la seva futura vida. Sent l'amabilitat i la paciència febles, en aquest cas, hi ha la possibilitat que tant en aquesta vida com en la següent pugui desenvolupar-se un caràcter ressentit, colèric i cruel, facilitant així, totes les desagradables vivències que tals actituds creen. Prendrem un últim exemple. Posem que, a causa dels seus hàbits mentals en la seva darrera vida, vostè va arribar a la vida present amb la tendència a ser irritable i colèric i s'adona que aquests hàbits li causen situacions desagradables i decideix fer un esforç per canviar-los i els reemplaça amb emocions

positives. Si vostè és capaç d'eliminar-los completament, la qual cosa és possible si fa l'esforç just, s'alliberarà de les situacions desagradables que són produïdes pel fet de ser irritable i colèric. Si vostè només és capaç d'afeblir aquestes tendències, ressorgiran en la propera vida on, amb una mica més d'esforç, podrien ser completament eliminades i vostè podria alliberar-se dels seus efectes desagradables.

PREGUNTA: Vostè ha parlat molt sobre el renaixement, però hi ha alguna prova que renaixem quan morim?

RESPOSTA: No solament hi ha evidència científica per recolzar la creença budista en el renaixement, sinó que és l'única teoria després-de-la-vida que té alguna evidència. No hi ha ni un bocí d'evidència per provar l'existència dels cels i, per descomptat, l'evidència d'anihilació en la mort. Però durant els últims trenta anys els parapsicòlegs han estat estudiant informes sobre algunes persones que tenen lúcids records de les seves vides anteriors. Per exemple, a Anglaterra, una nena de cinc anys va dir que ella podia recordar la seva "altra mare i el seu altre pare" i va parlar vívidament sobre el que semblaven esdeveniments en la vida d'una altra persona. Ho van dir als parapsicòlegs i li van fer centenars de preguntes. Va dir que havia viscut en un indret rural a Espanya, va donar el nom del poblet, el nom del carrer en la qual havia viscut, els noms dels

seus veïns i detalls sobre la seva vida diària allí. També va parlar amb desgrat sobre com havia estat atropellada i havia mort, a causa de les ferides, dos dies més tard. Quan aquests detalls van ser acarats es va descobrir que eren precisos. Hi havia un poblet a Espanya amb el nom que havia donat la nena de cinc anys. Hi havia una casa del tipus que ella havia descrit al carrer que havia nomenat. A més, es va saber que una dona de 23 anys que havia viscut en aquella casa havia mort en un accident cinc anys enrere. Ara bé, com és possible que una nena de 5 anys que vivia a Anglaterra i que mai havia estat a Espanya sabés tots aquests detalls? Per descomptat, no és l'únic cas d'aquest tipus. El professor Ian Stevenson del Departament de Psicologia de la Universitat de Virgínia ha descrit dotzenes de casos similars en els seus llibres. És un científic acreditat, els estudis del qual al llarg de 25 anys amb gent que recorda vides anteriors, són una sòlida evidència que corrobora la doctrina budista del renaixement.

PREGUNTA: Algunes persones podrien dir que la suposada capacitat per recordar vides anteriors és obra del dimoni.

RESPOSTA: Vostè no pot titllar tot el que no quadra amb la seva creença com a obra del dimoni. Quan, fredament i objectivament, es presenten dades concretes per recolzar una idea, vostè hauria de recórrer a arguments lògics i racionals si

desitja oposar-s'hi, i no a rumors irracionals i supersticiosos sobre dimonis.

PREGUNTA: Vostè diu que parlar sobre els dimonis és superstició, però parlar sobre el renaixement no ho és una mica també?

RESPOSTA: El diccionari defineix "superstició" com "una creença que no està basada en la raó o en els fets sinó en una associació d'idees, com ocorre amb el que és màgic". Si vostè pot mostrar-me un estudi acurat sobre l'existència dels dimonis, realitzat per un científic, concediré que la creença en el dimoni no és una superstició. Però mai he sentit a parlar sobre cap recerca sobre els dimonis; els científics senzillament no es molestarien a estudiar aquestes coses, per tant jo dic que no hi ha evidència que recolzi l'existència dels dimonis o el dimoni. Però, com recentment hem vist, hi ha evidències que semblen suggerir que el renaixement sí que té lloc. Així que, si la creença en el renaixement està basada en almenys algun fet, no pot ser una superstició.

PREGUNTA: Existeixen científics que creguin en el renaixement?

RESPOSTA: Sí. Thomas Huxley, que va ser responsable d'haver introduït la ciència en el sistema d'educació britànic en

el segle XIX i també el primer científic que va defensar les teories de Darwin, creia que la reencarnació era una idea molt plausible. En el seu famós llibre "Evolució i Ètica i Altres Assajos", diu:

> *En la doctrina de la transmigració, sigui quin sigui el seu origen, les especulacions bramàniques i budistes van trobar, de manera convenient, la manera de construir una convincent justificació dels camins del Cosmos fins a l'home... Encara que aquest argument de justificació no és menys convincent que d'altres; i ningú, excepte pensadors molt precipitats, la rebutgen titllant-la d'absurda. Com la doctrina de l'evolució, la de la transmigració troba les seves arrels en el món de la realitat, i ella podria reclamar, des de l'analogia, el gran argument que aquesta és capaç d'oferir-li.*

Després, el professor Gustaf Stromberg, el famós astrònom suec, físic i amic d'Einstein, també va trobar atractiva la idea del renaixement.

Les opinions varien pel que fa a si les ànimes humanes poden reencarnar-se a la terra o no. En el 1936 va haver-hi un cas molt interessant que va ser àmpliament investigat i presentat per les

autoritats governamentals en l'Índia. Una nena, Shanti Devi de Delhi-, va poder descriure amb fidelitat la seva vida anterior (a Muttra, a cinc-centes milles de Delhi), la qual va acabar al voltant d'un any abans del seu "segon naixement". Va facilitar el nom del seu marit i del seu fill i va descriure la seva llar i la història de la seva vida. La comissió investigadora la va apropar als seus antics parents, que van confirmar totes les seves declaracions. Les reencarnacions són considerades normals entre la gent de l'Índia, el sorprenent d'aquest cas era la gran quantitat d'esdeveniments que recordava la nena. Aquest i casos similars poden ser considerats com a evidència addicional que sosté la teoria de la indestructibilitat de la memòria.

El professor Julian Huxley, el distingit científic britànic que va ser Director General de la UNESCO, creia que el renaixement estava totalment en harmonia amb el pensament científic.

No hi ha res en contra de la permanent supervivència d'una individualitat espiritual que és emesa, d'alguna manera, al moment de la mort, com un clar missatge sense fil és emès per un aparell emissor treballant en forma concreta. Però, ha de recordar-se, que un missatge sense fil solament es converteix en un missatge novament quan fa contacte amb una nova estructura material —el receptor. De la mateixa manera ocorre amb la

nostra possible emanació de l'esperit. L'esperit no podria mai pensar o sentir tret que, d'alguna manera, s'agregui a un cos material. Les nostres personalitats estan tan basades en el cos, que és realment impossible pensar en termes d'una supervivència en tant que sensació corpòria sense alguna classe de cos... Puc pensar en alguna cosa que, sent emès, d'alguna manera transportaria la mateixa vinculació per als homes i dones com un missatge sense fil per a un aparell transmissor, però en aquest cas, "el mort" seria, com pertorbacions invisibles de diferents patrons vagant per l'univers fins que tornessin a la realitat de la consciència fent contacte amb alguna cosa que pogués treballar com un aparell receptor per a la ment.

Fins i tot persones molt pràctiques i realistes, com l'industrial americà Henry Ford, trobaven acceptable la idea del renaixement. Ford es va sentir atret per la idea del renaixement perquè, a diferència de la idea teista o de la idea materialista, el renaixement li atorga una segona oportunitat per desenvolupar-se a si mateix. Henry Ford diu:

> *Vaig adoptar la teoria de la Reencarnació quan tenia vint-i-sis anys. La religió no em va oferir res concret... Ni tan sols el treball va poder donar-me una satisfacció total. El treball és fútil si no podem utilitzar l'experiència que recollim durant una vida en la següent. Quan vaig*

> *descobrir la Reencarnació va ser com si hagués trobat un pla universal. Em vaig adonar que hi havia una oportunitat per desenvolupar les meves idees. El temps ja no va ser un límit. No vaig ser més un esclau de les manetes del rellotge... El geni és experiència. Alguns semblen pensar que és un do o un talent, però és el fruit d'una llarga experiència durant moltes vides. Algunes ànimes són més velles que les altres, i per tant, saben més. El descobriment de la Reencarnació va acontentar la meva ment. Si vostè conserva un registre d'aquesta conversa, escrigui-la perquè calmi la ment dels homes. M'agradaria comunicar als altres la serenitat que ens brinda un punt de vista de llarg abast sobre la vida.*

Per tant, els ensenyaments budistes sobre el renaixement sí que tenen una evidència científica que les recolza. Són lògicament consistents i van molt més enllà amb la seva resposta a preguntes en les quals les teories teistes i materialistes fallen a respondre. Però també són molt reconfortants. Què podria ser pitjor que una teoria sobre la vida que no li dóna una segona ocasió, ni oportunitat de corregir els errors que ha comès en aquesta vida, ni temps, tampoc, per a l'ulterior desenvolupament d'aptituds i habilitats que ha conreat en aquesta vida. Però, d'acord amb el Buda, si vostè falla a aconseguir el Nirvana en

aquesta vida, tindrà l'oportunitat de fer l'intent novament una altra vegada. Si ha comès errors en aquesta vida, estarà capacitat per corregir-se en la que ve. Vostè estarà realment capacitat per aprendre dels seus errors. Les coses que no ha estat capaç de fer o aconseguir en aquesta vida podrien fer-se possibles en la següent. Quin meravellós ensenyament!

8. Meditació

PREGUNTA: Què és la meditació?
RESPOSTA: La meditació és un esforç conscient per modificar la manera de funcionar de la ment. La paraula pali per a meditació és "bhāvanā" que significa "fer créixer" o "desenvolupar".

PREGUNTA: És important la meditació?
RESPOSTA: Sí, ho és. Si no podem canviar els desitjos que ens fan actuar de la manera en què ho fem, el canvi serà difícil. Per exemple, una persona pot adonar-se que és impacient amb la seva esposa i pot prometre's a si mateix: "D'ara endavant no seré tan impacient." Però una hora més tard podria estar esbroncant a

la seva dona simplement perquè, sense adonar-se, la impaciència ha sorgit un altre cop. La meditació ajuda a desenvolupar l'atenció i l'energia que es necessita per transformar patrons d'hàbits mentals arrelats.

PREGUNTA: He sentit a dir que la meditació pot ser perillosa. És veritat?

RESPOSTA: Per viure necessitem sal. Però si vostè mengés un quilogram de sal de cop, el mataria. Per viure al món d'avui vostè necessita un automòbil, però si no respecta les lleis de trànsit o si condueix quan està embriac, un automòbil es converteix en una màquina perillosa. La meditació és així, és essencial per a la nostra salut mental i el nostre benestar, però si vostè la practica estúpidament, podria causar-li problemes. Algunes persones tenen problemes depressius, temors irracionals o esquizofrènia. Aquestes persones creuen que la meditació és una cura instantània pels seus mals, comencen a meditar i en algunes ocasions les seves dificultats empitjoren. Si vostè té un problema com aquest, hauria de buscar ajuda professional i després de millorar-se, dedicar-se a meditar. Altres persones s'exigeixen massa a si mateixes, es dediquen a la meditació, i en comptes de fer-ho gradualment, pas a pas, mediten amb massa energia durant massa temps i s'esgoten. Però probablement, la majoria dels problemes en la meditació són

causats per la "meditació cangur". Algunes persones van a veure a un mestre i segueixen la seva tècnica de meditació durant un temps, després llegeixen alguna cosa en algun llibre i decideixen provar aquesta altra tècnica, llavors una setmana més tard un famós mestre de meditació visita la ciutat i decideixen incorporar algunes idees en la seva pràctica i aviat estan totalment confosos. Saltar com un cangur d'un mestre a un altre o d'una tècnica de meditació a una altra és un error. Però si vostè no té cap problema mental sever i es dedica a la meditació i la practica assenyadament és la millor cosa que pot fer per vostè mateix.

PREGUNTA: Quantes classes de meditació existeixen?
RESPOSTA: El Buda va ensenyar diferents tipus de meditació; cadascuna d'elles dissenyada per superar un problema en particular o desenvolupar un estat psicològic concret. Però els dos tipus de meditació més útils i comunes són l'Atenció Concentrada en la Respiració (ānāpānasati) i la Meditació d'Amor Benvolent (mettā bhāvanā).

PREGUNTA: Si volgués practicar l'Atenció Concentrada en la Respiració com ho faria?
RESPOSTA: Vostè podria seguir els següents passos senzills: lloc, postura, pràctica i problemes. En primer terme, busqui i triï

un lloc apropiat, potser una cambra allunyada dels sorolls molestos i on no sigui probable que el molestin. Segon, assegui's en una postura còmoda. Una bona postura és asseure's amb les seves cames recollides, un coixí sota els seus glutis, l'esquena dreta, les mans niades sobre la seva faldilla i amb els ulls tancats. Opcionalment, pot asseure's en una cadira, sempre que mantingui l'esquena dreta. A continuació ve la pràctica en si. Mentre està assegut tranquil·lament amb els ulls tancats, enfoqui la seva atenció en els moviments d'inspiració i espiració de la seva respiració. Es pot fer això contant les respiracions o parant esment a la pujada i baixada de l'abdomen. Quan ho faci sorgiran certs problemes i dificultats. Podria experimentar molestes picors en el cos o incomoditat en els genolls. Si això succeeix, tracti de mantenir el cos relaxat sense moure's i continuï concentrat en la respiració. Probablement tindrà molts pensaments entrant en la seva ment i distraient la seva atenció de la respiració. L'única manera de tractar amb aquest problema és, pacientment, tornar l'atenció sobre la respiració i mantenir la pràctica. Si vostè continua d'aquesta manera, amb el temps els pensaments s'afebliran, la seva concentració es tornarà més sòlida i tindrà moments d'una profunda quietud mental i pau interior.

PREGUNTA: Per quant temps hauria de meditar?

RESPOSTA: Estaria bé practicar meditació 15 minuts per dia durant una setmana i després allargar aquest espai de temps a raó de 5 minuts cada setmana següent fins que arribi a meditar durant 45 minuts consecutius. Després d'algunes setmanes d'una meditació diària i regular, començarà a notar que la seva concentració millora, hi ha menys pensaments en el cap i té moments de pau genuïna i assossec.

PREGUNTA: Què és la Meditació d'Amor Benvolent? Com es practica?

RESPOSTA: Una vegada que s'ha familiaritzat amb l'Atenció Concentrada en la Respiració i l'està practicant regularment, pot començar amb la pràctica de la Meditació d'Amor Benvolent. Hauria de practicar-se dos o tres cops per setmana després d'haver estat practicant l'Atenció Concentrada en la Respiració. Primer, torni la seva atenció sobre si i repeteixis a si mateix, paraules tals com "Que jo sigui feliç. Que jo estigui en pau i tranquil. Que jo visqui protegit dels perills. Que la meva ment estigui lliure d'odis. Que el meu cor s'ompli d'amor. Que jo sigui feliç." Després, d'un en un, pensi en una persona estimada, una persona neutral, això és, algú que a vostè ni li agrada ni li disgusta i, finalment, en una persona desagradable, desitjant-los el bé a cadascun d'ells per igual.

PREGUNTA: Quin és el benefici de practicar aquest tipus de meditació?

RESPOSTA: Si vostè practica la Meditació d'Amor Benvolent habitualment i amb l'actitud correcta, trobarà que tenen lloc canvis molt positius dins de vostè mateix. Descobrirà que és capaç de ser més tolerant i benvolent. Trobarà que els sentiments d'amor que té envers els seus éssers estimats creixeran. Es trobarà a vostè mateix fent-se amic de persones amb les quals acostumava a ser indiferent i poc afectuós, i trobarà que la mala voluntat o ressentiment que té cap a algunes persones disminuirà i amb el temps es dissoldrà. En algunes ocasions, si sap d'algú que està malalt, trist o es troba en dificultats, podrà incloure'l en la seva meditació i, sovint, veurà que la seva situació millora.

PREGUNTA: Com és possible?

RESPOSTA: La ment, quan es desenvolupa com cal, és un poderós instrument. Si podem aprendre a enfocar la nostra energia mental i projectar-la cap als altres pot tenir influència sobre ells. Vostè pot haver experimentat el següent: Potser es troba en un saló ple de gom a gom i té la sensació que algú l'està mirant. Es dóna volta i, efectivament, algú l'està mirant fixament. El que ha passat és que vostè ha captat l'energia mental de l'altra persona. La Meditació d'Amor Benvolent

s'assembla a això. Projectem energia mental positiva cap als altres i aquesta gradualment els transforma.

PREGUNTA: Necessito un mestre que m'ensenyi meditació?
RESPOSTA: No és absolutament necessari un mestre, però la guia personal d'algú familiaritzat amb la meditació és útil sens dubte. Desgraciadament, alguns monjos i laics es venen a si mateixos com a mestres de meditació quan, senzillament, no saben el que estan fent. Tracti d'escollir un mestre que tingui una bona reputació, una personalitat equilibrada i que s'adhereixi fidelment als ensenyaments del Buda.

PREGUNTA: He sentit dir que la meditació avui és usada àmpliament per psiquiatres i psicòlegs. És veritat?
RESPOSTA: Sí, ho és. Ara s'accepta que la meditació té un elevat efecte terapèutic sobre la ment i és utilitzada per molts treballadors de la salut mental com a suport per induir la relaxació, superar fòbies i generar el coneixement d'un mateix. La profunda observació i penetració del Buda en la ment humana està ajudant a la gent tant en l'actualitat com ho va fer en temps antics.

9. Saviesa i Compassió

PREGUNTA: Sovint escolto als budistes parlar sobre la saviesa i la compassió. Què signifiquen aquests dos termes?

RESPOSTA: Algunes religions creuen que la compassió o l'amor (els dos són molt semblants) és la característica espiritual més important, però fracassen a desenvolupar qualsevol saviesa. El resultat és que vostè acaba sent un ximple de bon cor, una persona molt amable però amb molt poc o cap enteniment. Altres sistemes de pensament com la ciència creuen que la saviesa serà més gran quan totes les emocions, inclosa la compassió, són deixades de banda. El resultat d'això és que la ciència està més preocupada pels resultats i ha oblidat que la seva fi és servir a l'home i no controlar-lo o dominar-lo. Com sinó, haurien pogut els científics haver prestat les seves habilitats per desenvolupar la bomba nuclear, les armes químiques, etc. La religió sempre ha vist la raó i la saviesa com antagonistes de sentiments com l'amor i la fe. La ciència sempre ha vist les emocions com l'amor i la fe com enemigues de la raó i l'objectivitat. Això es fa molt evident, ja que, a mesura que la ciència progressa, la religió declina. El budisme, en canvi, ensenya que per ser un individu equilibrat i total, un ha de desenvolupar tots dos aspectes: la saviesa i la compassió. A més,

com que no és dogmàtic sinó basat en l'experiència, el budisme no rebutja la ciència.

PREGUNTA: Què és la saviesa d'acord amb el budisme?

RESPOSTA: La més alta saviesa és la comprensió que, en realitat, tots els fenòmens són canviants i caducers. Aquesta constatació és completament alliberadora i condueix a l'estat de joia anomenat Nirvana. No obstant això, el Buda no parla massa sobre aquest nivell de saviesa. No serem savis si simplement creiem el que se'ns diu. La veritable saviesa s'obté si ens adonem i entenem per nosaltres mateixos. Per tant, saviesa és mantenir la ment oberta en comptes de tenir mires estretes, escoltar altres punts de vista en comptes de ser intolerant, examinar acuradament els fets que contradiuen les nostres creences en comptes d'enterrar el nostre cap sota terra, ser objectius abans que crítics o partidistes, prendre'ns temps per formar les nostres opinions i creences en comptes d'acceptar la primera cosa que se'ns ofereixi o la més emocional, i sempre estar preparats per canviar les nostres creences quan els fets que les contradiuen ens són presentats. Una persona que fa això és certament sàvia i de segur, amb el temps, arriba a l'enteniment veritable. El camí de creure cegament en el que se'ns diu és fàcil. El camí budista requereix coratge, paciència, flexibilitat i intel·ligència.

PREGUNTA: Crec que poca gent pot fer això. Per tant, cap a on es dirigeix el budisme si tan sols uns pocs poden practicar-lo?

RESPOSTA: És veritat que no tothom està preparat per la pràctica budista. Però dir que per això hauríem d'ensenyar una falsa religió però fàcil d'entendre, per tal que tots puguin practicar-la és ridícul. El budisme té com a meta la veritat i si encara no tots tenen la capacitat d'entendre-la, potser estaran preparats, més endavant, en les properes vides. No obstant n'hi ha molts que amb les paraules o estímul adequat, són capaços d'incrementar el seu enteniment. I és per aquesta raó que els budistes, gentilment i discretament, comparteixen amb els altres les perspectives del budisme. El Buda ens va ensenyar amb compassió i nosaltres ensenyem als altres també amb compassió.

10. Vegetarianisme

PREGUNTA: Els budistes haurien de ser vegetarians, oi?

RESPOSTA: No necessàriament. El Buda no era vegetarià. No va ensenyar als seus deixebles a ser vegetarians i encara avui hi ha molts bons budistes que no són vegetarians.

PREGUNTA: Però, si vostès mengen carn, són indirectament responsables de la mort d'un ser vivent. No és això infringir el Primer Precepte?

RESPOSTA: És veritat que quan vostè menja carn és responsable, indirectament o parcialment de la mort d'un ser vivent, però també és així quan menja vegetals. El granger ha de fumigar els seus cultius amb insecticides i verins perquè els vegetals arribin al seu plat sense forats. I una vegada més, hi ha animals que han estat sacrificats per proveir cuir pel seu cinturó o bossa, oli pel sabó que usa i milers d'altres productes també. És impossible viure, dit d'alguna manera, sense ser indirectament responsable de la mort d'alguns altres éssers, i aquest és només un exemple de la Primera Noble Veritat; l'existència és dolorosa i insatisfactòria. Quan vostè pren el Primer Precepte, vostè tracta d'evitar ser directament responsable per la mort dels éssers.

PREGUNTA: Els budistes Mahayana no mengen carn.

RESPOSTA: Això no és correcte. El budisme Mahayana a Xina va posar molt d'èmfasi a ser vegetarià, però tant els monjos com els laics de la tradició Mahayana en el Japó i el Tibet, en general, mengen carn.

PREGUNTA: Però segueixo creient que els budistes haurien de ser vegetarians.
RESPOSTA: Si hi hagués una persona que fos un vegetarià molt estricte però que al mateix temps fos egoista, deshonest i mesquí i una altra persona que no fos vegetariana però fos considerada amb els altres, honesta, generosa i amable, quin dels dos seria millor budista?

PREGUNTA: La persona que és honesta i amable?
RESPOSTA: Per què?

PREGUNTA: Perquè aquesta persona té, òbviament, un bon cor.
RESPOSTA: Exactament. Un que menja carn pot tenir un cor pur precisament com un que no menja carn pot tenir un cor impur. En els Ensenyaments budistes el que importa és la qualitat del seu cor, no els continguts de la seva dieta. Molts budistes es cuiden molt de no menjar carn però no es preocupen si són egoistes, fraudulents, cruels o gelosos. Canvien la seva dieta, la qual cosa és fàcil de fer, mentre desatenen el seu cor, la qual cosa és difícil d'aconseguir. Llavors, tant si vostè és vegetarià com si no, recordi que la purificació de la ment és la cosa més important en el budisme.

11. Bona Sort i Destí

PREGUNTA: Què és el que el Buda va ensenyar sobre la màgia i la predicció del futur?

RESPOSTA: El Buda va considerar les pràctiques com la predicció del futur, l'ús d'amulets màgics per estar protegit, la determinació de llocs amb bons auspicis per a la construcció d'edificis, la predicció i la determinació dels dies de bona sort com a supersticions inútils i va prohibir expressament als seus deixebles portar a terme aquestes pràctiques. Les anomenava "arts inferiors."

> *Alguns homes religiosos viuen de l'aliment proveït pels seus devots i fan, a través d'aquestes arts inferiors, una manera de viure. Aquests mitjans incorrectes de vida com la quiromància, la predicció a partir de senyals, la interpretació dels somnis... portant bona o mala sort... invocant la bona sort... triant llocs afortunats per construir edificis, el Buda Gautama s'absté d'aquestes arts inferiors i d'aquests incorrectes mitjans de vida. D.I, 9-12*

PREGUNTA: Llavors per què la gent, en algunes ocasions, practica aquestes coses i creu en elles?

RESPOSTA: A causa de la cobdícia, la por i la ignorància. Tan aviat com les persones entenen els ensenyaments del Buda s'adonen que un cor pur pot protegir-los molt millor que bocins de paper, metall i unes quantes paraules recitades en to uniforme. En els ensenyaments del Buda és l'honestedat, l'amabilitat, la comprensió, la paciència, el perdó, la generositat, la lleialtat i altres bones qualitats les que protegeixen i brinden veritable prosperitat.

PREGUNTA: Però alguns talismans de la bona sort funcionen oi?

RESPOSTA: Conec a una persona que es guanya la vida venent talismans de la bona sort. Ell proclama que els seus talismans poden donar bona sort i prosperitat i li garanteix al client que podrà encertar tres números a la rifa, bingo, loteria, etc. Però, si el que diu fos veritat, per què no és, ell mateix, un multimilionari? Si els talismans de la bona sort realment són efectius per què ell no guanya mai la loteria? L'única sort que té és que hi ha gent ximple que li compra els seus talismans màgics.

PREGUNTA: Existeix tal cosa com la sort?

RESPOSTA: El diccionari defineix sort com "la creença que qualsevol cosa que li passi a una persona, sigui bona o dolenta, en el decurs dels esdeveniments, és a causa de l'oportunitat, el destí o la fortuna." El Buda negava aquesta creença completament. Tot el que succeeix té causa o causes concretes i ha d'existir una relació entre la causa i l'efecte. Emmalaltir, per exemple, té causes específiques; Un ha d'estar en contacte amb els gèrmens i el cos d'un ha d'estar feble per tal que aquests gèrmens s'estableixin. Hi ha una relació directe entre la causa (els gèrmens i el cos afeblit) i l'efecte (la malaltia) perquè sabem que els gèrmens ataquen als organismes i donen lloc al sorgiment de la malaltia. Però no hi ha relació que pugui ser demostrada entre portar un tros de paper amb paraules escrites i fer-se ric o aprovar exàmens. El budisme ensenya que qualsevol fet, cosa o fenomen té una o més causes i que mai es deu a la sort, l'oportunitat o el destí. Les persones que s'interessen en la sort sempre estan tractant d'obtenir alguna cosa —sovint més diners i riquesa. El Buda ens ensenya que és molt més important desenvolupar el nostre cor i ment. Ens diu:

Ser profundament savi. Estar ben preparat i fer ús de paraules amables, aquesta és la millor sort. Assistir a la mare i al pare, valorar l'esposa i als fills i tenir senzills mitjans de vida, aquesta és la millor sort. Ser generós, just, ajudar als parents d'un i ser

impecable en les accions, aquesta és la millor sort. Mantenir-se allunyat de la maldat i de les begudes embriagadores i estar sempre adherit a la virtut, aquesta és la millor sort. Respecte, humilitat, conformitat, gratitud i escoltar el Dhamma o Dharma, aquesta és la millor sort.

12. Convertint-se en Budista

PREGUNTA: El que vostè ha dit fins ara em resulta molt interessant. Com puc arribar a ser budista?

RESPOSTA: Una vegada hi havia un home anomenat Upāli. Era devot d'una altra religió i va anar a veure al Buda per discutir amb Ell i tractar de convertir-lo. Però després de parlar amb el Buda va quedar tan admirat que va decidir convertir-se en un seguidor seu. Però el Buda va dir:

> *"Primer realitzi una recerca adequada. La recerca adequada és bona per a una persona famosa com vostè."*

> *"Quan el Buda em diu: 'Primer realitzi una recerca adequada' em sento encara més complagut i satisfet, ja*

> *que de ben segur, si membres d'una altra religió, haguessin fet de mi un deixeble o seguidor, fins i tot hagueren desfilat per la ciutat amb una pancarta tot dient: 'Upali s'ha unit a la nostra religió.' Però el Buda em diu: 'Primer realitzi una recerca adequada. La recerca adequada és bona per a una persona famosa com vostè.' MII 379*

En el budisme, la comprensió és la cosa més important i requereix temps. Per tant, no es faci impulsivament budista. Prengui el seu temps, faci preguntes, indagui, mediti acuradament i llavors prengui una decisió. El Buda no va estar mai interessat en el nombre de deixebles. Volia que la gent seguís els seus ensenyaments com a resultat d'una acurada recerca i consideració dels fets.

PREGUNTA: Si jo ja hagués trobat acceptables els ensenyaments del Buda què és el que hauria de fer si volgués convertir-me en budista?

RESPOSTA: El millor seria unir-se a un bon temple o grup budista, recolzar-lo, ser recolzat per aquest i continuar aprenent més sobre els ensenyaments del Buda. Llavors, quan estigui llest, podria convertir-se formalment en budista prenent els *Tres Refugis.*

PREGUNTA: Què són els *Tres Refugis*?

RESPOSTA: Un refugi és un lloc on va la gent quan està angoixada o quan necessita protecció i seguretat. Hi ha moltes classes de refugi. Quan la gent està trista, es refugia en els seus amics, quan està preocupada i espantada acostumen a refugiar-se en falses creences i esperances. A mesura que s'apropen a la mort podrien refugiar-se en la creença en un cel etern. Però, com el Buda va dir, cap d'aquests refugis és veritable perquè no brinden el consol ni la seguretat real.

> *Realment no són refugis segurs, no són el refugi suprem. No són el refugi per mitjà del qual un és alliberat de tota tristesa. Seria més savi prendre refugi en el Buda, el Dharma i la Sangha i entendre amb veritable comprensió les Quatre Nobles Veritats: el Sofriment, la causa del sofriment, la transcendència del sofriment i l'Óctuple Noble Camí que porta a la transcendència del sofriment. Aquest és el refugi segur, és el refugi suprem. És el refugi pel qual un s'allibera de tot el sofriment. Dp. 189-192*

Prendre Refugi en el Buda és l'acceptació confiada del fet que un pot arribar a estar il·luminat i ser tan savi com ho va ser el *Buda*. Prendre Refugi en el *Dharma* significa la comprensió de

les *Quatre Nobles Veritats* i el fet d'arrelar la vida d'un en el *Òctuple Noble Camí*. Prendre Refugi en el *Sangha* significa cercar el suport, la inspiració i l'orientació de tots els que caminen per aquest camí. Fent això un es converteix en budista i d'aquesta manera, dóna el primer pas en el camí cap al *Nirvana*.

PREGUNTA: Quins canvis han tingut lloc en la seva vida des de la seva primera presa dels *Tres Refugis*?

RESPOSTA: Com diversos milions d'éssers humans durant els últims 2.500 anys, vaig comprovar que els ensenyaments del Buda tenien sentit real en mig d'aquest món difícil, han donat significat a una vida sense sentit, m'han donat una ètica humana i compassiva amb la qual guiar la meva vida i m'han mostrat com puc aconseguir un estat de puresa i perfecció en la propera vida. Un poeta en l'antiga Índia va escriure una vegada sobre el Buda:

> *Anar a Ell a cercar refugi, cantar la seva lloança, honrar-lo i habitar en el seu ensenyament és actuar amb saviesa.*

Estic completament d'acord amb aquestes paraules.

PREGUNTA: Tinc un amic que sempre està tractant de convertir-me a la seva religió. Personalment, no estic

realment interessat en la seva religió i l'hi vaig dir, però no em deixa en pau. Què és el que puc fer?

RESPOSTA: La primera cosa que vostè ha d'entendre és que aquesta persona no és realment el seu amic. Un amic veritable l'acceptaria tal com és i respectaria els seus desitjos. Sospito que aquesta persona merament simula ser el seu amic per poder convertir-lo. Quan algú tracta d'imposar la seva voluntat sobre vostè amb certesa no és el seu amic.

PREGUNTA: Però ell em diu que vol compartir la seva religió amb mi.

RESPOSTA: Compartir la seva religió amb els altres és bo. Però jo diria que el seu amic no distingeix la diferència entre compartir i imposar. Si tinc una poma, li ofereixo la meitat i vostè accepta el meu oferiment, llavors l'he compartit amb vostè. Però si vostè em diu "Gràcies, però ja he menjat" i jo continuo insistint per tal que vostè accepti la meitat de la poma i es dóna per vençut a causa del meu constrenyiment, difícilment podem anomenar a això "compartir". Les persones com el seu 'amic' tracten d'encobrir la seva violència anomenant-la 'compartir', 'amor' o 'generositat', però no importa com l'anomenin, la seva conducta, fet i fet, és senzillament grollera, de dolents modals i egoista.

PREGUNTA: Com puc aturar-lo?

RESPOSTA: Això és senzill. En primer lloc tingui mentalment clar que és el que vostè vol. En segon lloc, clarament i breument, digui-li-ho. En tercer lloc, quan li faci preguntes tals com "Que has decidit pel que fa a aquest tema" o "Per què no vols venir amb mi a la reunió", amb claredat, de manera amable i amb fermesa, repeteixi la seva primera resposta. "Gràcies per la invitació, però preferiria no anar", "Per què no?" "En realitat això és assumpte meu. Prefereixo no anar." "Però hi haurà moltes persones interessants allí". "Estic segur que n'hi haurà, però prefereixo no anar-hi." "T'estic convidant perquè em preocupo per tu." "M'agrada que et preocupis per mi, però prefereixo no anar." Si vostè, clara, pacientment i persistentment l'hi repeteix i es nega a permetre-li que l'emboliqui en una discussió, a la llarga es rendirà. És una llàstima que vostè hagi de fer això, però és molt important que la gent aprengui que no pot imposar als altres les seves creences ni els seus desitjos.

PREGUNTA: Els budistes haurien de tractar de compartir el Dharma amb els altres?

RESPOSTA: Sí, haurien de fer-ho. I crec que la majoria dels budistes entenen la diferència entre compartir i imposar. Si la gent li pregunta sobre el budisme, parli'ls. Fins i tot pot parlar sobre els ensenyaments del Buda sense que l'hi preguntin. Però

si, mitjançant paraules o accions, li fan saber que no estan interessats, accepti i respecti els seus desitjos. També és important recordar que vostè pot fer que la gent conegui molt més eficaçment el Dharma a través de les seves accions més que predicant. Mostri-li a la gent el Dharma, sempre amb consideració, amabilitat, tolerancia, honradés i honestedat. Deixi que el Dharma brilli a través de les seves paraules i accions. Si tant vostè com jo, coneixem el Dharma a fons, el practiquem íntegrament i el compartim generosament amb els altres, podem ser molt útils tant a nosaltres mateixos com als altres.